

**PESCADO Y EMBARAZOS.** Es bien sabido que el pescado es rico en los beneficiosos ácidos grasos omega-3. Según un estudio realizado por científicos daneses y publicado en la prestigiosa revista BRITISH MEDICAL JOURNAL el consumo de pescado aumenta las probabilidades de que una mujer cumpla los nueve meses de un embarazo normal y tenga un bebé saludable y con mayor peso, disminuyendo el porcentaje de partos prematuros. Las conclusiones se alcanzaron al comparar las dietas de 8.000 mujeres danesas durante el embarazo para determinar si el consumo de pescados y mariscos influía en los nacimientos tempranos.